

Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»
Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель

Ильоз Карабакчиев
СОШ.2



Примерное меню пришкольных лагерей 2024

День 1 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк №173 СБ шк 2017 №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 5,60 | 6,25 | 17,74 | 145,05 | 0,14 | 0,88 | 29,50 | 0,12 | 102,74 | 137,23 | 35,70 | 0,92 | |
| Чай с молоком, с сахаром | 150/40/10 | 1,46 | 1,08 | 11,96 | 63,70 | 0,02 | 0,67 | 8,00 | 0,00 | 63,02 | 48,36 | 12,20 | 1,30 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 544 | 12,12 | 16,80 | 72,43 | 488,35 | 0,26 | 13,55 | 77,50 | 1,49 | 198,75 | 240,79 | 66,50 | 5,60 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,59 | 2,49 | 13,18 | 92,45 | 0,05 | | | 1,30 | 9,10 | 29,40 | 10,50 | 0,49 | стр 136 табл. 6 Дели Плюс 2012г. №385 СБ шк 2017 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| Итого: | 230 | 8,39 | 7,49 | 22,78 | 199,45 | 0,13 | 2,60 | 40,00 | 1,30 | 249,10 | 209,40 | 38,50 | 0,69 | |
| Итого за завтрак: | 774 | 20,51 | 24,29 | 95,21 | 687,80 | 0,39 | 16,15 | 117,50 | 2,78 | 447,85 | 450,19 | 105,00 | 6,29 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | №71 сб шк 2017 №88,105 сб 2017шк ТТК №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г. стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10 | 3,47 | 5,46 | 21,68 | 88,00 | 0,05 | 12,66 | 10,00 | 1,91 | 48,20 | 45,30 | 18,60 | 0,68 | |
| Жаркое по - домашнему с куриной грудкой | 50/150 | 14,33 | 28,73 | 29,77 | 396,00 | 0,11 | 8,99 | 29,10 | 3,88 | 55,70 | 191,40 | 43,32 | 4,17 | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,085 | 0 | 0 | 0,7 | 14,5 | 75 | 23,5 | 1,95 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| Итого: | 740,00 | 25,70 | 35,23 | 111,39 | 767,72 | 0,35 | 40,25 | 39,10 | 7,53 | 147,40 | 365,90 | 110,22 | 10,30 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2014,00 | 46,22 | 59,52 | 206,60 | 1455,52 | 0,74 | 56,40 | 156,60 | 10,31 | 595,25 | 816,09 | 215,22 | 16,59 | |

День 2- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|---|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | | белки | жиры | угл-ды | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 сб 2017 шк №173 сб шк 2017 №209 сб шк 2017 №382 сб шк 2017 стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 4,05 | 5,91 | 33,82 | 186,73 | 0,16 | 0,86 | 33,32 | 0,51 | 133,70 | 210,28 | 63,74 | 1,55 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 1,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | |
| Какао с молоком (сахар) 10 | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,45 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 510 | 21,73 | 24,30 | 72,67 | 602,83 | 0,32 | 2,56 | 229,22 | 1,94 | 471,42 | 543,64 | 105,93 | 3,85 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 сб 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 690,00 | 22,63 | 24,30 | 90,85 | 679,15 | 0,34 | 6,16 | 229,22 | 2,12 | 484,02 | 556,24 | 113,13 | 6,37 | |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | №71 сб шк 2017 |
| Суп картофельный с крупой на мясном бульоне | 200 | 1,58 | 2,47 | 11,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 | №101 сб шк 2017 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 14,50 | 22,19 | 4,89 | 271,00 | 0,03 | 0,92 | | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 | №260 сб шк 2017 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,66 | 0,67 | 31,92 | 156,30 | 0,06 | | | 0,77 | 11,19 | 37,17 | 8,62 | 0,85 | №203 сб шк 2017 |
| Компот из сухофруктов (сахар 10) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | №349 сб шк 2017 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 800 | 29,22 | 26,40 | 111,51 | 790,10 | 0,32 | 14,25 | 0,00 | 6,07 | 122,84 | 385,74 | 103,83 | 8,03 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 1990,00 | 51,85 | 50,70 | 202,36 | 1469,25 | 0,66 | 20,40 | 229,22 | 8,19 | 606,86 | 941,98 | 216,96 | 14,40 | |

День 3 - ий

| Наименование блюда и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | P | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк |
| Запеканка творожная с молоком сгущенным | 120/30 | 5,30 | 5,54 | 10,50 | 186,80 | 0,09 | 0,61 | 109,20 | 0,70 | 271,52 | 320,24 | 38,50 | 1,04 | №223 СБ 2017 шк |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 | 0,05 | 0,00 | 29,14 | 0,73 | 11,01 | 29,90 | 8,59 | 0,50 | ТТК №656 от 28.04.2020 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 | 0,0019 | 0,19 | 0 | 0 | 18,939 | 15,656 | 8,36 | 1,588 | №376 сб 2017 шк |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 сб 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 590 | 13,17 | 16,06 | 74,89 | 608,20 | 0,24 | 12,80 | 178,34 | 2,79 | 334,47 | 421,00 | 74,04 | 6,51 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Крекер | 20 | 1,84 | 2,82 | 12,64 | 83,20 | 0,03 | 0,00 | | 1,30 | 5,20 | 21,40 | 5,00 | 0,28 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | №385 СБ шк 2017 |
| Итого: | 220 | 7,64 | 7,82 | 22,24 | 190,20 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 1,30 | 245,20 | 201,40 | 33,00 | 0,48 | |
| Итого за завтрак: | 810 | 20,81 | 23,88 | 97,13 | 798,40 | 0,35 | 15,40 | 218,34 | 4,09 | 579,67 | 622,40 | 107,04 | 6,99 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | №71 сб шк 2017 |
| Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 4,07 | 6,86 | 10,03 | 123,57 | 0,08 | 6,80 | 12,20 | 1,98 | 34,49 | 74,32 | 23,78 | 0,93 | №96 сб 2017 шк |
| Рыба тушеная с овощами | 80/40 | 10,43 | 11,62 | 9,04 | 180,33 | 0,04 | 3,05 | 25,66 | 2,06 | 131,26 | 189,75 | 44,32 | 0,75 | №229 сб 2017 шк |
| Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир) | 150/30 | 3,68 | 5,91 | 32,81 | 213,35 | 0,15 | 23,28 | 0,00 | 0,77 | 54,60 | 98,80 | 34,01 | 1,26 | №312, 139 шк 2017 сб |
| Напиток из шиповника (напиток из шиповника 10) | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | №388 шк 2017 сб |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 871 | 25,67 | 25,65 | 113,62 | 806,85 | 0,44 | 139,13 | 37,86 | 6,76 | 277,98 | 492,52 | 143,05 | 6,32 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2181,00 | 46,48 | 49,52 | 210,74 | 1605,25 | 0,79 | 154,54 | 256,19 | 10,85 | 857,66 | 1114,92 | 250,10 | 13,32 | |

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром,с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 с6 2017 шк ТТК №7Д №379 шк 2017 с6 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Каша "Дружба" молочная | 180/4 | 4,43 | 2,54 | 28,07 | 188,20 | 0,09 | 0,86 | 29,32 | 0,11 | 118,84 | 139,55 | 33,50 | 0,72 | |
| Кофейный напиток с молоком (сахар 10) | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97 | 60,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,48 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 589 | 16,60 | 18,68 | 76,77 | 579,90 | 0,24 | 14,27 | 120,82 | 1,54 | 427,32 | 374,75 | 74,35 | 4,31 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Катык | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,04 | 0,06 | 36,00 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | №386 шк 2017 с6 |
| Итого: | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,036 | 0,063 | 36 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 | |
| Итого за завтрак: | 789,00 | 22,40 | 23,68 | 86,37 | 686,90 | 0,28 | 14,33 | 156,82 | 1,54 | 650,52 | 540,35 | 99,55 | 4,49 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | №71 с6 шк 2017 |
| Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы | 200/10 | 4,39 | 6,29 | 9,33 | 118,80 | 0,04 | 0,64 | 15,82 | 2,15 | 28,20 | 47,20 | 10,57 | 0,71 | №113,105 шк 2017 с6 |
| Овощи тушеные с говяжьим фаршем | 50/150 | 12,01 | 17,53 | 35,88 | 321,45 | 0,02 | 14,26 | 31,25 | 0,09 | 54,33 | 156,42 | 33,10 | 1,87 | №143, 241 шк 2017 с6 |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 с6 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| Итого: | 740 | 24,30 | 24,86 | 105,15 | 723,97 | 0,25 | 33,50 | 47,07 | 3,98 | 126,03 | 332,82 | 91,97 | 8,03 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2029,00 | 46,70 | 48,54 | 191,52 | 1410,87 | 0,53 | 47,83 | 203,89 | 5,52 | 776,55 | 873,17 | 191,52 | 12,52 | |

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 с6 2017 шк №210 с6 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 с6 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Омлет натуральный | 150 | 12,10 | 13,05 | 7,64 | 187,60 | 0,10 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 | |
| Чай с молоком ,с сахаром | 150/40/10 | 1,46 | 1,08 | 11,96 | 63,70 | 0,02 | 0,67 | 8,00 | 0,00 | 63,02 | 48,36 | 12,20 | 1,30 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 540 | 18,62 | 23,60 | 62,33 | 530,90 | 0,22 | 12,93 | 372,57 | 2,12 | 199,10 | 329,34 | 46,94 | 7,32 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 с6 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 720,00 | 19,52 | 23,60 | 80,51 | 607,22 | 0,24 | 16,53 | 372,57 | 2,30 | 211,70 | 341,94 | 54,14 | 9,84 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 | №52 с6 2017 шк |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/11 | 4,07 | 7,55 | 13,58 | 112,77 | 0,11 | 9,66 | 2,20 | 1,09 | 26,73 | 85,02 | 28,66 | 1,13 | №97 шк 2017 с6 |
| Биточки рыбные из минтая | 90 | 11,63 | 7,38 | 14,26 | 171,00 | 0,07 | 0,59 | 8,46 | 4,52 | 64,69 | 166,91 | 37,03 | 1,31 | № 234 шк 2017 с6 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 | 0,06 | | | 0,81 | 11,91 | 38,07 | 8,62 | 0,86 | №202 с6 шк 2017 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | №385 СБ шк 2017 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| Итого за завтрак: | 805 | 22,74 | 23,69 | 85,23 | 662,30 | 0,43 | 17,37 | 265,80 | 10,59 | 806,85 | 1079,58 | 155,90 | 8,50 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые (доп гарнир) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | №70 СБ шк 2017 |
| Суп гороховый с мясными фрикадельками и гречками | 200/11/10 | 7,83 | 5,66 | 20,92 | 176,99 | 0,22 | 4,72 | 2,20 | 2,22 | 40,13 | 107,03 | 37,20 | 2,13 | №119,105 шк 2017 сб |
| Котлета из говядины с маслом сливочным | 90/3 | 15,19 | 14,00 | 14,84 | 220,30 | 0,08 | 1,08 | 18,32 | 2,61 | 14,30 | 151,03 | 25,15 | 2,34 | №271 шк 2017 сб |
| Картофель запеченный дольками | 180 | 4,90 | 10,58 | 37,94 | 273,60 | 0,25 | 26,10 | -36,00 | 8,10 | 25,65 | 127,42 | 48,35 | 1,78 | №314 сб 2017 шк |
| Компот из сухофруктов (сахар 10) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | №349 сб шк 2017 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 814 | 35,16 | 31,29 | 135,73 | 959,69 | 0,69 | 33,67 | -15,48 | 14,61 | 141,66 | 517,12 | 161,45 | 9,49 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2119 | 57,89 | 54,98 | 220,96 | 1621,99 | 1,12 | 51,04 | 250,32 | 25,20 | 948,50 | 1596,70 | 317,36 | 17,99 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 6,46 | 6,49 | 23,21 | 199,50 | 0,11 | 0,72 | 31,10 | 0,55 | 109,48 | 165,23 | 33,25 | 1,75 | №173 сб шк 2017 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | №209 сб шк 2017 |
| Кофейный напиток с молоком (сахар 10) | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97 | 60,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,48 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | №379 шк 2017 сб |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | №338 сб 2017 шк |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 585 | 19,77 | 23,23 | 72,19 | 602,50 | 0,28 | 14,02 | 191,10 | 2,16 | 289,96 | 387,23 | 70,65 | 6,23 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 сб 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 765 | 20,67 | 23,23 | 90,37 | 678,82 | 0,30 | 17,62 | 191,10 | 2,34 | 302,56 | 399,83 | 77,85 | 8,75 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка к/с | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,06 | 6,60 | | 1,44 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 | №10 сб 2016 дошк |
| Суп крестьянский с пшенной крупой | 200 | 3,58 | 10,34 | 4,87 | 125,00 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 1,84 | 28,70 | 26,86 | 11,34 | 0,46 | №98 сб 2017 шк |
| Филе куриной грудки тушеное с овощами | 50/150 | 14,16 | 10,92 | 35,10 | 335,50 | 0,20 | 12,48 | 41,70 | 1,47 | 75,16 | 168,94 | 45,12 | 4,09 | ТТК |
| Компот из свежих фруктов (сахар 10) | 200 | 0,16 | 0,12 | 18,10 | 74,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,16 | 15,08 | 6,40 | 6,34 | 0,96 | №342 сб 2017 шк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 750 | 26,03 | 25,41 | 101,30 | 778,26 | 0,43 | 27,88 | 41,70 | 6,05 | 154,31 | 339,17 | 104,38 | 8,31 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2015 | 46,70 | 48,64 | 191,67 | 1457,08 | 0,73 | 45,50 | 232,80 | 8,39 | 456,87 | 739,00 | 182,23 | 17,07 | |

День 9- ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|-------------------------------|--------------|------------------|------|--------|---------------------------------|-------|------|-------|------|----|---|----|----|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | | | | | | | | | |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Бутерброд с сыром, с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 сб 2017 шк |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5 | 6,73 | 5,65 | 33,30 | 222,60 | 0,17 | 1,05 | 36,20 | 0,14 | 123,33 | 164,73 | 42,84 | 1,10 | №173 сб 2017 шк |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 | 0,05 | 0,00 | 29,14 | 0,73 | 11,01 | 29,90 | 8,59 | 0,50 | ТТК №656 от 28.04.2020 |
| Чай с молоком, с сахаром | 150/40/10 | 1,46 | 1,08 | 11,96 | 63,70 | 0,02 | 0,67 | 8,00 | 0,00 | 63,02 | 48,36 | 12,20 | 1,30 | №378 СБ шк 2017 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | №338 сб 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Итого: | 640 | 19,62 | 21,14 | 99,59 | 716,54 | 0,34 | 13,83 | 144,84 | 2,30 | 380,36 | 388,20 | 90,48 | 6,38 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,07 | 1,26 | 36,00 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 | № 386 сб 2017 шк |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,07 | 1,26 | 36,00 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 | |
| Итого за завтрак: | 840,00 | 25,42 | 26,14 | 107,59 | 816,54 | 0,42 | 15,09 | 180,84 | 2,30 | 596,36 | 550,20 | 115,68 | 6,56 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 | №52 сб шк 2017 |
| Борщ из свежей капусты на курином бульоне, с мясом птицы, со сметаной | 200/10/10 | 5,10 | 13,20 | 19,14 | 201,40 | 0,05 | 8,82 | 15,82 | 2,04 | 53,94 | 66,18 | 23,83 | 1,19 | №82 сб шк 2017 |
| Биточки рыбные | 90 | 11,63 | 7,38 | 14,26 | 171,00 | 0,07 | 0,59 | 8,46 | 4,52 | 64,69 | 166,91 | 37,03 | 1,31 | №234 сб шк 2017 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,17 | 21,79 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | №312 сб шк 2017 |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 сб 2017 шк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Итого: | 820 | 28,49 | 30,87 | 120,54 | 862,10 | 0,45 | 38,79 | 24,28 | 9,72 | 219,38 | 474,99 | 142,87 | 9,42 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2160,00 | 53,91 | 57,01 | 228,13 | 1678,64 | 0,86 | 53,88 | 205,12 | 12,01 | 815,74 | 1025,18 | 258,55 | 15,98 | |

День 10 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк |
| Пудинг из творога со сгущённым молоком | 120/30 | 3,80 | 3,82 | 21,48 | 93,90 | 0,12 | 0,56 | 100,08 | 0,74 | 247,76 | 296,15 | 39,22 | 1,33 | №222 сб 2017 шк |
| Какао с молоком(сахар)10 | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,45 | №382 сб шк 2017 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | №338 сб 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г. |
| Итого: | 540 | 12,94 | 17,10 | 71,81 | 452,10 | 0,27 | 14,15 | 164,48 | 2,11 | 432,68 | 475,91 | 79,16 | 5,16 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | 0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | №385 СБ шк 2017 |
| Итого: | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 40 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 | |
| Итого за завтрак: | 740,00 | 18,74 | 22,10 | 81,41 | 559,10 | 0,35 | 16,75 | 204,48 | 2,11 | 672,68 | 655,91 | 107,16 | 5,36 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | №71 сб шк 2017 |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной | 200/10 | 1,87 | 9,57 | 9,94 | 102,00 | 0,08 | 6,74 | 10,00 | 1,91 | 32,12 | 51,48 | 20,24 | 0,76 | №96 сб шк 2017 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 50/50 | 14,44 | 12,25 | 3,78 | 181,00 | 0,03 | 0,37 | 16,90 | 0,49 | 33,58 | 124,92 | 19,81 | 1,98 | №245, СБ шк 2017 |
| Макаронные изделия(спагетти) отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 | 0,06 | | | 0,81 | 11,91 | 38,07 | 8,62 | 0,86 | №202 сб шк 2017 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---|
| Компот из изюма и яблок (сахар 8) | 200 | 0,35 | 0,08 | 31,85 | 130,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,38 | 19,36 | 8,12 | 0,46 | ТТК стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,60 | 19,8 | 99 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| ВСЕГО: | 815 | 29,16 | 25,72 | 118,51 | 790,66 | 0,33 | 13,11 | 26,90 | 4,48 | 134,29 | 360,03 | 94,29 | 6,80 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО за 10 дней | 2055,00 | 47,90 | 47,82 | 199,92 | 1349,76 | 0,69 | 29,86 | 231,38 | 6,60 | 806,97 | 1015,93 | 201,45 | 12,16 | |

День 11 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром,с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 сб 2017 шк №210 сб 2017 шк №376,СБ 2017,шк №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Омлет натуральный | 150 | 12,10 | 13,05 | 9,64 | 187,60 | 0,10 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 | |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 18,94 | 15,66 | 8,36 | 1,59 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 555 | 21,49 | 26,61 | 62,42 | 561,36 | 0,21 | 12,55 | 396,07 | 2,18 | 305,03 | 386,63 | 51,35 | 7,71 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 сб 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 735 | 22,39 | 26,61 | 80,60 | 637,68 | 0,23 | 16,15 | 396,07 | 2,36 | 317,63 | 399,23 | 58,55 | 10,23 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза к/с (доп. гарнир) | 60 | 1,23 | 1,75 | 5,87 | 44,16 | 0,01 | 2,79 | 8,40 | 0,02 | 5,62 | 29,89 | 0,13 | 0,25 | №12 сб дошк 2016 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с куриными фрикадельками,со сметаной | 200/11/10 | 3,17 | 6,91 | 7,56 | 110,66 | 0,05 | 12,77 | 14,38 | 1,93 | 53,26 | 56,75 | 20,19 | 0,80 | №88 сб шк 2017 |
| Шницель куриный натуральный | 90 | 13,09 | 12,24 | 8,14 | 194,63 | 0,04 | 0,92 | 35,82 | 0,20 | 41,42 | 93,69 | 12,98 | 1,01 | №306 сб дошк 2016 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 150/3 | 3,67 | 7,55 | 36,72 | 229,46 | 0,03 | 0,00 | 11,98 | 0,31 | 2,08 | 61,84 | 16,34 | 0,53 | №304 сб шк 2017 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | №388 шк 2017 сб |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| ВСЕГО: | 814 | 28,18 | 29,64 | 118,53 | 860,11 | 0,26 | 116,48 | 70,57 | 4,37 | 146,23 | 346,61 | 82,17 | 5,62 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО за 11 дней | 2049 | 50,57 | 56,25 | 199,13 | 1497,79 | 0,49 | 132,64 | 466,64 | 6,73 | 463,85 | 745,84 | 140,72 | 15,85 | |

День 12 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк №173 сб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 сб №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 4,10 | 3,91 | 25,13 | 140,70 | 0,14 | 0,72 | 11,10 | 0,39 | 110,42 | 173,99 | 53,12 | 1,29 | |
| Блин с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 | 0,05 | 0,00 | 29,14 | 0,73 | 11,01 | 29,90 | 8,59 | 0,50 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97 | 60,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,48 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 590 | 14,75 | 17,01 | 85,43 | 580,04 | 0,33 | 14,02 | 100,24 | 2,48 | 279,91 | 349,09 | 94,30 | 5,27 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Катык | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,04 | 0,06 | 36,00 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | №386 шк 2017 сб |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|----------------------------------|
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,04 | 0,06 | 36,00 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | |
| Итого за завтрак: | 790 | 20,55 | 22,01 | 95,03 | 687,04 | 0,37 | 14,08 | 136,24 | 2,48 | 503,11 | 514,69 | 119,50 | 5,45 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | №71 сб шк 2017 |
| Суп картофельный с клецками, с мясными фрикадельками | 200/11 | 5,04 | 14,96 | 15,12 | 136,97 | 0,09 | 4,66 | 19,04 | 1,37 | 29,09 | 80,62 | 23,82 | 1,11 | №108,105 сб шк 2017 |
| Тефтели из говядины(без риса) в томатном соусе | 80/40 | 10,05 | 9,78 | 10,31 | 169,36 | 0,06 | 0,33 | 34,13 | 0,63 | 30,97 | 108,03 | 19,51 | 0,99 | №280сб шк 2017 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 2,30 | 39,73 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 | №171 сб шк 2017 |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 сб 2017 шк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 811 | 31,58 | 28,02 | 124,32 | 798,05 | 0,53 | 14,58 | 53,17 | 3,77 | 132,95 | 534,80 | 228,55 | 12,08 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2101 | 52,13 | 50,03 | 219,34 | 1485,09 | 0,89 | 28,67 | 189,41 | 6,25 | 636,05 | 1049,49 | 348,06 | 17,53 | |

День 13- ый

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 8,30 | 6,87 | 28,61 | 237,20 | 0,05 | 0,86 | 33,32 | 0,16 | 116,64 | 140,50 | 32,81 | 0,53 | №174 сб шк 2017 |
| Чай с молоком ,с сахаром | 150/40/10 | 1,46 | 1,08 | 11,96 | 63,70 | 0,02 | 0,67 | 8,00 | 0,00 | 63,02 | 48,36 | 12,20 | 1,30 | №378 СБ шк 2017 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 сб 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 575 | 14,82 | 17,42 | 83,30 | 580,50 | 0,17 | 13,53 | 81,32 | 1,53 | 212,66 | 244,06 | 63,61 | 5,21 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | №385 СБ шк 2017 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| Итого за завтрак: | 775 | 20,62 | 22,42 | 92,90 | 687,50 | 0,25 | 16,13 | 121,32 | 1,53 | 452,66 | 424,06 | 91,61 | 5,41 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | №71 сб шк 2017 |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с мясом птицы | 200/10 | 6,73 | 9,07 | 19,26 | 164,80 | 0,19 | 4,90 | 5,82 | 2,03 | 39,50 | 86,88 | 30,49 | 1,83 | №102 сб шк 2017 |
| Рыба запеченная с луком | 80/10 | 11,25 | 10,78 | 4,02 | 158,28 | 0,09 | 2,13 | 35,64 | 3,71 | 32,61 | 137,61 | 36,78 | 0,69 | ТТК |
| Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,17 | 21,79 | 0,00 | 0,22 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | №312 сб шк 2017 |
| Компот из сухофруктов (сахар 10) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | №349 сб шк 2017 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 830 | 29,32 | 26,75 | 111,60 | 787,98 | 0,63 | 44,55 | 41,46 | 8,03 | 179,56 | 468,44 | 159,13 | 7,33 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2105,00 | 49,94 | 49,16 | 204,50 | 1475,48 | 0,88 | 60,68 | 162,78 | 9,56 | 632,22 | 892,50 | 250,74 | 12,74 | |

День 14 - ый

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром,с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 сб 2017 шк |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 3,56 | 2,23 | 24,26 | 130,10 | 0,06 | 0,88 | 33,50 | 0,36 | 99,73 | 87,89 | 15,23 | 0,35 | №181 с6 2017 шк |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | №209 с6 шк 2017 |
| Какао с молоком(сахар)10 | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 | 0,056 | 1,588 | 24,4 | 0 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,448 | №382 с6 шк 2017 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 с6 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 600 | 21,72 | 24,10 | 74,87 | 602,60 | 0,25 | 14,57 | 229,40 | 2,03 | 456,65 | 434,45 | 68,22 | 5,28 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 с6 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 780 | 22,62 | 24,10 | 93,05 | 678,92 | 0,27 | 18,17 | 229,40 | 2,21 | 469,25 | 447,05 | 75,42 | 7,80 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | | 0,33 | 15,26 | 21,38 | 11,30 | 0,40 | №24 с6 шк 2017 |
| Рассольник Домашний с куриными фрикадельками,со сметаной | 200/11/10 | 3,93 | 7,93 | 14,39 | 180,46 | 0,09 | 10,65 | 14,38 | 1,95 | 45,66 | 70,21 | 24,95 | 1,00 | №95 с6 шк 2017 |
| Котлеты "Аппетитные" | 90 | 8,71 | 11,14 | 5,71 | 128,35 | 0,06 | 1,79 | 14,38 | 1,41 | 16,80 | 130,71 | 16,90 | 1,79 | ТТК |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 | 0,06 | | | 0,81 | 11,91 | 38,07 | 8,62 | 0,86 | №202 с6 шк 2017 |
| Компот из изюма (сахар 8) | 200 | 0,346 | 0,08 | 17,874 | 74,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 19,96 | 19,36 | 8,12 | 0,41 | №348с6 шк 2017 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 814 | 25,66 | 26,53 | 111,68 | 796,41 | 0,38 | 20,37 | 28,75 | 5,72 | 132,09 | 380,73 | 98,99 | 6,85 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2094 | 48,28 | 50,63 | 204,73 | 1475,33 | 0,65 | 38,54 | 258,15 | 7,92 | 601,34 | 827,78 | 174,40 | 14,65 | |

День 15 - ый

| Наименование блюда и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 с6 2017 шк |
| Сырники творожные | 180/20 | 7,80 | 5,21 | 22,70 | 182,20 | 0,12 | 0,67 | 102,60 | 5,15 | 348,88 | 452,89 | 48,34 | 1,26 | №219 с6 2017 шк |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 18,94 | 15,66 | 8,36 | 1,59 | №376,СБ 2017,шк |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 с6 2017 шк |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 590 | 13,24 | 14,78 | 75,49 | 504,46 | 0,23 | 12,86 | 142,60 | 6,52 | 400,82 | 523,74 | 75,30 | 6,23 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Печенье | 30 | 2,59 | 2,49 | 13,18 | 92,45 | 0,05 | | | 1,30 | 9,10 | 29,40 | 10,50 | 0,49 | стр 136 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 0,04 | 0,60 | 28,00 | | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | №386 шк 2017 с6 |
| Итого: | 230 | 8,39 | 7,49 | 21,58 | 194,45 | 0,04 | 0,60 | 28,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 | |
| Итого за завтрак: | 820 | 21,63 | 22,27 | 97,07 | 698,91 | 0,27 | 13,46 | 170,60 | 6,52 | 648,82 | 707,74 | 103,30 | 6,43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | №71 с6 шк 2017 |
| Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,05 | 4,43 | 9,30 | 92,60 | 0,04 | 0,40 | 10,00 | 2,06 | 22,84 | 30,80 | 8,54 | 0,52 | №113 с6 шк 2017 |
| Фрикассе из отварных куриных грудок | 50/50 | 14,82 | 18,50 | 15,50 | 273,80 | 0,13 | 7,84 | 41,56 | | 81,72 | 55,67 | 37,57 | 3,05 | ТТК |
| Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | №304 с6 шк 2017 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 сб 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| Итого: | 780 | 28,24 | 29,29 | 120,64 | 853,82 | 0,36 | 17,84 | 51,56 | 3,72 | 154,82 | 286,22 | 107,14 | 9,37 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2100 | 49,87 | 51,56 | 217,71 | 1552,73 | 0,63 | 31,29 | 222,16 | 10,24 | 803,64 | 993,96 | 210,45 | 15,80 | |

День 16 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 сб 2017 шк №174 сб 2017 шк ТТК №656 от 28.04.2020 №379 шк 2017 сб №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Каша кукурузная молочная | 150 | 4,11 | 5,99 | 26,59 | 161,00 | 0,07 | 0,72 | 11,10 | 0,22 | 102,05 | 112,96 | 23,71 | 1,25 | |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 | 0,05 | 0,00 | 29,14 | 0,73 | 11,01 | 29,90 | 8,59 | 0,50 | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97 | 60,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,48 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |
| Итого: | 590 | 14,76 | 19,09 | 86,89 | 600,34 | 0,26 | 14,02 | 100,24 | 2,31 | 271,54 | 288,06 | 64,90 | 5,23 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | №385 СБ шк 2017 |
| Итого: | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | |
| Итого за завтрак: | 790 | 20,56 | 24,09 | 96,49 | 707,34 | 0,34 | 16,62 | 140,24 | 2,31 | 511,54 | 468,06 | 92,90 | 5,43 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с зеленым горошком к/с | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,74 | 0,03 | 4,12 | 0,00 | 1,13 | 17,00 | 24,97 | 11,04 | 0,78 | №53 сб шк 2017 |
| Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками ,со сметаной | 200/11/10 | 3,87 | 7,64 | 6,76 | 109,57 | 0,06 | 12,72 | 12,20 | 1,98 | 50,57 | 68,14 | 22,14 | 0,85 | №88 сб 2017 шк |
| Биточки рыбные из минтая с маслом сливочным | 90/5 | 11,67 | 11,01 | 14,33 | 204,00 | 0,07 | 0,59 | 28,46 | 4,57 | 65,89 | 168,41 | 37,03 | 1,32 | № 234 шк 2017 сб |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0,00 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 | №312 сб шк 2017 |
| Компот из свежих яблок (сахар 10) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 | №342 сб 2017 шк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 816 | 26,09 | 27,00 | 113,27 | 802,16 | 0,44 | 36,49 | 40,66 | 9,08 | 207,11 | 453,52 | 132,19 | 7,31 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2106 | 46,65 | 51,09 | 209,75 | 1509,50 | 0,78 | 53,11 | 180,90 | 11,39 | 718,66 | 921,58 | 225,09 | 12,74 | |

День 17 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 сб 2017 шк №210 сб 2017 шк №378 СБ шк 2017 №338 сб 2017 шк стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Омлет натуральный | 150 | 12,10 | 13,05 | 2,64 | 187,60 | 0,10 | 0,26 | 324,57 | 0,75 | 103,09 | 225,78 | 16,14 | 2,64 | |
| Чай с молоком ,с сахаром | 150/40/10 | 1,46 | 1,08 | 11,96 | 63,70 | 0,02 | 0,67 | 8,00 | 0,00 | 63,02 | 48,36 | 12,20 | 1,30 | |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|----------------------------------|
| Итого: | 555 | 23,07 | 24,89 | 75,61 | 582,40 | 0,23 | 13,03 | 404,07 | 2,18 | 349,10 | 419,34 | 55,19 | 7,42 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 с6 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 735 | 23,97 | 24,89 | 93,79 | 658,72 | 0,25 | 16,63 | 404,07 | 2,36 | 361,70 | 431,94 | 62,39 | 9,94 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из фасоли с кукурузой и солеными огурцами | 60 | 6,55 | 7,03 | 16,26 | 160,10 | 0,27 | 0,63 | 0,00 | 2,08 | 68,85 | 204,79 | 72,12 | 2,96 | ТТК № 331 |
| Суп картофельный на курином бульоне, с мясом птицы | 200/10 | 4,21 | 4,12 | 13,53 | 117,40 | 0,11 | 9,84 | 5,82 | 1,11 | 29,72 | 78,58 | 27,15 | 1,15 | №97 шк 2017 с6 |
| Куриная грудка запеченная с овощами и сыром | 120 | 8,28 | 3,41 | 27,00 | 198,90 | 0,04 | 0,07 | 43,00 | 0,37 | 142,90 | 217,30 | 27,50 | 22,07 | ТТК |
| Овощное рагу | 180 | 3,11 | 13,25 | 15,35 | 179,00 | 0,11 | 22,52 | 46,80 | 3,53 | 64,73 | 78,30 | 29,27 | 1,06 | № 143 с6 2017 шк |
| Компот из сухофруктов (сахар 10) | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,18 | 23,44 | 17,46 | 0,67 | №349 с6 шк 2017 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 860 | 29,16 | 28,82 | 133,66 | 941,20 | 0,67 | 33,78 | 95,62 | 8,74 | 360,88 | 703,41 | 202,60 | 30,30 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2095 | 53,13 | 53,71 | 227,45 | 1599,92 | 0,92 | 50,41 | 499,69 | 11,10 | 722,58 | 1135,35 | 264,98 | 40,24 | |

День 18 - ый

| Наименование блюда и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 с6 2017 шк |
| Каша "Дружба" молочная | 180/4 | 4,43 | 2,54 | 28,07 | 188,20 | 0,09 | 0,86 | 29,32 | 0,11 | 118,84 | 139,55 | 33,50 | 0,72 | ТТК №7Д |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,81 | 7,60 | 78,60 | 0,06 | 1,59 | 24,40 | 0,00 | 151,92 | 124,56 | 21,34 | 0,45 | №382 с6 шк 2017 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 с6 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 574 | 13,57 | 15,82 | 78,40 | 546,40 | 0,25 | 14,45 | 93,72 | 1,48 | 303,76 | 319,31 | 73,44 | 4,55 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | 0,01 | 0,00 | 1,00 | 0,95 | 1,50 | 8,50 | 1,00 | 0,86 | |
| Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,07 | 1,26 | 36,00 | 0,00 | 216,00 | 162,00 | 25,20 | 0,18 | № 386 с6 2017 шк |
| Итого: | 200 | 5,97 | 10,60 | 19,70 | 198,50 | 0,08 | 1,26 | 37,00 | 0,95 | 217,50 | 170,50 | 26,20 | 1,04 | |
| Итого за завтрак: | 774 | 19,54 | 26,42 | 98,10 | 744,90 | 0,33 | 15,71 | 130,72 | 2,43 | 521,26 | 489,81 | 99,64 | 5,58 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,42 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | №71 с6 шк 2017 |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с гречками | 200/10 | 5,64 | 4,37 | 20,84 | 155,42 | 0,21 | 4,66 | 0,00 | 2,14 | 37,76 | 84,18 | 33,66 | 1,96 | №119 с6 шк 2017 |
| Плов из отварной говядины | 50/150 | 17,73 | 24,39 | 38,91 | 405,92 | 0,07 | 1,80 | 0,00 | 4,00 | 18,14 | 242,92 | 51,52 | 3,39 | №265 с6 2017 шк |
| Компот из изюма и яблок (сахар 8) | 200 | 0,35 | 0,08 | 31,85 | 130,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 20,38 | 19,36 | 8,12 | 0,46 | ТТК |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 760 | 30,71 | 29,88 | 133,35 | 898,94 | 0,46 | 21,46 | 0,00 | 7,78 | 107,18 | 463,06 | 134,40 | 8,73 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2034 | 50,25 | 56,30 | 231,44 | 1643,84 | 0,79 | 37,17 | 130,72 | 10,21 | 628,44 | 952,87 | 234,03 | 14,31 | |

День 19 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 с6 2017 шк |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 3,80 | 3,82 | 15,48 | 93,90 | 0,12 | 0,56 | 100,08 | 0,74 | 247,76 | 296,15 | 39,22 | 1,33 | №222 с6 2017 шк |
| Блины с маслом сливочным | 45/5 | 2,43 | 0,95 | 11,60 | 99,14 | 0,05 | 0,00 | 29,14 | 0,73 | 11,01 | 29,90 | 8,59 | 0,50 | ТТК №656 от 28.04.2020 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,38 | 0,10 | 10,06 | 42,66 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 18,94 | 15,66 | 8,36 | 1,59 | №376,СБ 2017,шк |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 с6 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 590 | 11,67 | 14,34 | 79,87 | 515,30 | 0,27 | 12,75 | 169,22 | 2,84 | 310,71 | 396,91 | 74,76 | 6,80 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Крекер | 20 | 1,84 | 2,82 | 12,64 | 83,20 | 0,03 | 0,00 | | 1,30 | 5,20 | 21,40 | 5,00 | 0,28 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,08 | 2,60 | 40,00 | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | №385 СБ шк 2017 |
| Итого: | 220 | 7,64 | 7,82 | 22,24 | 190,20 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 1,30 | 245,20 | 201,40 | 33,00 | 0,48 | |
| Итого за завтрак: | 810 | 19,31 | 22,16 | 102,11 | 705,50 | 0,38 | 15,35 | 209,22 | 4,14 | 555,91 | 598,31 | 107,76 | 7,28 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | | 0,06 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 | №71 с6 шк 2017 |
| Борщ с капустой, с картофелем, с куриными фрикадельками, со сметаной | 200/11/10 | 3,20 | 10,96 | 9,98 | 121,86 | 0,05 | 8,69 | 14,38 | 1,97 | 53,64 | 61,23 | 23,39 | 1,12 | №82 с6 2017 шк |
| Шницель куриный натуральный | 90 | 13,09 | 12,24 | 8,14 | 194,63 | 0,04 | 0,92 | 35,82 | 0,20 | 41,42 | 93,69 | 12,98 | 1,01 | №306 с6 дошк 2016 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,77 | 2,30 | 39,73 | 214,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 23,99 | 207,35 | 140,52 | 4,71 | №171 с6 шк 2017 |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 с6 2017 шк |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 791 | 32,78 | 26,48 | 117,01 | 808,21 | 0,46 | 19,21 | 50,20 | 3,94 | 167,95 | 501,07 | 221,58 | 12,11 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 2101 | 52,08 | 48,64 | 219,11 | 1513,71 | 0,84 | 34,56 | 259,41 | 8,08 | 723,86 | 1099,38 | 329,35 | 19,39 | |

День 20- ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,60 | 0,03 | 0,00 | 40,00 | 0,62 | 8,10 | 22,50 | 3,90 | 0,38 | №1 с6 2017 шк |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/4 | 6,45 | 5,76 | 23,20 | 192,87 | 0,11 | 0,72 | 31,10 | 0,55 | 109,48 | 165,23 | 33,25 | 1,75 | №173 с6 шк 2017 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,03 | | 100,00 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | №209 с6 шк 2017 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 5,97 | 60,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0,00 | 125,48 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | №379 шк 2017 с6 |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,04 | 12,00 | 0,00 | 0,24 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | №338 с6 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 584 | 19,76 | 22,50 | 72,17 | 595,87 | 0,28 | 14,02 | 191,10 | 2,16 | 289,96 | 387,23 | 70,65 | 6,23 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Нектар плодовой (разливной) | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76 | 0,0198 | 3,6 | 0 | 0,18 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,52 | №389 с6 2017 шк |
| Итого: | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 0,02 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | |
| Итого за завтрак: | 764 | 20,66 | 22,50 | 90,35 | 672,19 | 0,30 | 17,62 | 191,10 | 2,34 | 302,56 | 399,83 | 77,85 | 8,75 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые (доп. гарнир) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 7,20 | 4,20 | 0,18 | № 21 с6 2017 шк |
| Суп крестьянский с пшенной крупой с мясными фрикадельками | 200/11 | 3,38 | 5,22 | 15,90 | 102,57 | 0,04 | 7,96 | 2,20 | 1,91 | 31,07 | 49,70 | 14,88 | 0,63 | №98 с6 2017 шк |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 19,70 | 24,66 | 38,19 | 417,14 | 0,36 | 6,83 | 0,00 | 5,10 | 58,93 | 402,36 | 151,64 | 5,46 | №284 с6 2017 шк №342 с6 2017 шк стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Компот из свежих фруктов (сахар 10) | 200 | 0,16 | 0,12 | 18,10 | 74,60 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,16 | 15,08 | 6,40 | 6,34 | 0,96 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| Итого: | 731 | 29,82 | 30,95 | 112,18 | 790,31 | 0,54 | 16,73 | 2,20 | 8,34 | 134,48 | 566,66 | 206,16 | 9,62 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ВСЕГО: | 1995 | 50,48 | 53,46 | 202,53 | 1462,50 | 0,84 | 34,35 | 193,30 | 10,68 | 437,03 | 966,48 | 284,01 | 18,37 | |

День 21 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | В1,мг | С,мг | А,мкг | Е,мг | Са | Р | Mg | Fe | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|----------------|----------------|---------------------------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|-------------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, с маслом | 30/15/10 | 6,28 | 12,11 | 15,55 | 196,10 | 0,04 | 0,11 | 71,50 | 0,68 | 158,10 | 112,50 | 12,15 | 0,49 | №3 с6 2017 шк |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 8,30 | 6,87 | 28,61 | 237,20 | 0,05 | 0,86 | 33,32 | 0,16 | 116,64 | 140,50 | 32,81 | 0,53 | №174 с6 шк 2017 |
| Чай с сахаром с лимоном | 185/10/5 | 0,13 | 0,02 | 10,20 | 42,00 | 0,12 | 2,00 | 51,70 | 4,02 | 34,97 | 301,50 | 52,71 | 3,56 | №377 СБ 2017, шк |
| Фрукты свежие (Яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 0,036 | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 | №338 с6 2017 шк |
| Батон высший сорт | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Итого: | 590 | 17,44 | 20,35 | 81,54 | 610,30 | 0,28 | 14,97 | 156,52 | 5,60 | 334,61 | 587,19 | 112,37 | 7,57 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Катык | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 0,04 | 0,06 | 36,00 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | №386 шк 2017 с6 |
| Итого: | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,036 | 0,063 | 36 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 | |
| Итого за завтрак: | 790 | 23,24 | 25,35 | 91,14 | 717,30 | 0,32 | 15,03 | 192,52 | 5,60 | 557,81 | 752,79 | 137,57 | 7,75 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | | 0,33 | 15,26 | 21,38 | 11,30 | 0,40 | №24 с6 шк 2017 |
| Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне | 200 | 4,09 | 4,28 | 12,91 | 106,60 | 0,12 | 4,65 | 0,00 | 1,95 | 40,22 | 110,38 | 30,64 | 1,44 | №102 с6 шк 2017 |
| Гуляш из отварной говядины | 50/50 | 14,50 | 22,19 | 4,89 | 271,00 | 0,03 | 0,92 | | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 | №260 с6 шк 2017 |
| Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным | 150/3 | 5,68 | 2,84 | 31,96 | 176,06 | 0,06 | | | 0,81 | 11,91 | 38,07 | 8,62 | 0,86 | №202 с6 шк 2017 |
| Компот из изюма (сахар 8) | 200 | 0,35 | 0,08 | 17,87 | 74,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 19,96 | 19,36 | 8,12 | 0,41 | №348с6 шк 2017 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,60 | 19,8 | 99 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 | стр 144 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | стр 134 табл. 6 Дели Плюс 2012г, |
| ВСЕГО: | 803 | 31,81 | 33,10 | 127,50 | 865,20 | 0,38 | 13,50 | 0,00 | 6,91 | 131,66 | 444,33 | 109,81 | 8,56 | |
| Вода питьевая ПЭТ | 500 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ИТОГО за 21 день | 2093 | 55,05 | 58,45 | 218,64 | 1582,50 | 0,70 | 28,53 | 192,52 | 12,52 | 689,46 | 1197,12 | 247,39 | 16,32 | |
| ВСЕГО ЗА 21 ДЕНЬ | 43540 | 1051,75 | 1096,44 | 4436,18 | 31816,87 | 15,90 | 1071,08 | 5082,06 | 209,93 | 13965,82 | 20585,05 | 4951,15 | 349,44 | |
| В среднем на 1 учащегося в день | 2073 | 50,08 | 52,21 | 211,25 | 1515,09 | 0,76 | 51,00 | 242,00 | 10,00 | 665,04 | 980,24 | 235,77 | 16,64 | |